

使いこなそう



ダンベル&チューブ トレーニング講座

細かな筋群をターゲットに！
きれいな身体づくりに効果的！

募 集

- ・対 象 町内在住・在勤者
- ・定 員 10名（先着順）



ご自身の運動メニューを増やしませんか？マシントレーニングと組み合わせでより効果的に、また宅トレでも活用できる動きを実践します。

日 程

4月 11日・18日 5月23日・30日 6月13日・20日
金曜日 全6回

時 間

午後2時00分～午後3時00分（60分レッスン）

会 場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申 込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）



受付開始
3/8(土)
9:00～

お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係（健康ステーション）
〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547
メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp